

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
----------------	---

ЧАСТЬ I

ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО МЕНЯТЬСЯ

Глава 1. Инвентаризация: потребности — движущая сила перемен.	13
Глава 2. Сила прошлого.	47
Глава 3. Предохранители от изменений.	73
Глава 4. Внутренний критик.	109
Глава 5. Борьба с собой.	131
Глава 6. Почему не работает мотивация.	157

ЧАСТЬ II

КАК ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

Глава 7. Увидеть себя и... жить дальше.	177
Глава 8. Поддерживающий внутренний голос.	195

Глава 9. Чувства — индикатор потребностей	209
Глава 10. Есть слона по частям, или Таблетка от перфекционизма	227
Глава 11. Люди ранят, но они же и лечат	243
Глава 12. Творческий эксперимент.	259
Заключение.	275
Источники	281
Благодарности.	285
Об авторе	287

ВВЕДЕНИЕ

Я приступила к созданию книги о личной трансформации два года назад, и вот она готова, а введение я пишу только сейчас, перед финалом. Надо сказать, что за это время в моей жизни произошли перемены, которые инициировала я сама. Получается, что, осмысливая тему изменений, я вынашивала идеи по реализации перемен и постепенно сама подготавливалась к этому процессу. Думаю, читатель, если вас заинтересовала эта книга, то вы тоже зреете для перемен, а значит, они обязательно произойдут, если вы выбираете для себя путь развития.

Изменения в жизни можно сравнить с процессом рождения, когда переживаются одновременно и боль, и радость, и освобождение. Усилия, которые мы прикладываем ради карьерного роста, чтобы через дискомфорт достичь новых вершин и большей финансовой свободы, трансформация отношений на этапе кризиса, обретение устойчивости в результате работы с травматическим опытом, личностный рост — все это сложные процессы, благодаря которым меняется качество жизни.

Мой процесс трансформации был связан с кризисом среднего возраста: я развелась с мужем и благодарна ему за счастливые моменты в нашей совместной жизни и за мирный

развод. Читатели моей первой книги «Понять себя и других: Психологические знания, которые нужны каждому человеку»* знают меня под фамилией бывшего мужа — Романина. Теперь я взяла фамилию, которая была у меня с рождения, — Стрельникова, неизменным остается имя — Инна. Эта смена фамилии стала для меня символом завершения одного этапа жизни и начала другого.

В новой книге я рассказываю о том, как с помощью гештальт-подхода добиться желанных изменений в своей жизни. Я научу вас распознавать психологические явления, которые препятствуют новому жизненному опыту, а также доверять процессу трансформации и действовать по-новому при помощи упражнений и собирательных примеров из теории и практики.

Эта книга — приглашение к самоисследованию. Она поможет пробудить живой интерес к себе и поиску собственного пути. Но прежде чем отправиться в это путешествие, хочу уточнить несколько важных моментов:

- Работая над книгой, я параллельно прохожу программу обучения на гештальт-терапевта, которая занимает около пяти с половиной лет (один год — первая ступень и примерно четыре с половиной года — вторая). К настоящему времени я завершила три с половиной года обучения и в этой книге буду использовать теоретический материал, составляющий основу данного направления психотерапии, давать пояснения к нему и приводить много примеров. Кроме того, я работаю психологом 12 лет и накопила достаточно

* Романина И. Понять себя и других: Психологические знания, которые нужны каждому человеку. — М.: Альпина Паблишер, 2025.

практического опыта, чтобы сделать книгу интересной и полезной.

- Слова «психотерапевт» и «психолог» я использую как синонимы, хотя между ними есть разница. Психолог проводит психологические консультации, а психотерапевт занимается психотерапией. Разница в длительности и содержании этих процессов. Консультация — это информационная помощь, как правило, краткосрочная, позволяющая человеку разобраться в причинах своих проблем, почувствовать облегчение и увидеть, куда двигаться дальше. Психотерапия — более длительный процесс; она помогает человеку разобраться в своем внутреннем мире, в собственных состояниях и потребностях, стать другом самому себе, научиться строить удовлетворяющие отношения с окружающими и т. д. Есть еще один нюанс: в России законодательно закреплено определение «врач-психотерапевт» — специалист с медицинским образованием, но есть немедицинские психотерапевты, такие как, например, гештальт-терапевты, когнитивно-поведенческие, арт-терапевты и т. д., — именно о них я говорю в своей книге.
- В примерах я использую собирательные образы клиентов и примеры из собственного опыта, соблюдая конфиденциальность. Поскольку я работаю с детьми, подростками и взрослыми, переживающими кризис и имеющими проблемы в эмоциональной сфере, в отношениях с другими людьми, а также с самооценкой и самореализацией, примеры соответствующие.
- Упражнения, которые я предлагаю, направлены на осознание себя, своего чувственного отклика, телесных ощущений и помогают лучше понять собственные

желания, потребности и реакции. Просто читать описания этих упражнений бессмысленно, — лучше откладывать книгу и неспешно выполнять задания, чтобы через переживание нового опыта добиться лучшего эффекта на пути к желанным переменам. Советую делать паузы после каждого упражнения, чтобы дать психике время усвоить и принять опыт, а лучше завести отдельную тетрадь, где можно делать заметки и записывать свои наблюдения и впечатления.

- Чтение книги не заменит психологическую консультацию или психотерапию. Если вы почувствовали, что зашли в тупик, выполняя упражнение, или встретились с тяжелыми чувствами, рекомендую обратиться за помощью к специалисту. Не оставайтесь наедине со своей проблемой!
- Информация, которую я даю в книге, не исчерпывающая. Я излагаю свое видение темы, и, несомненно, есть эксперты, которые могут дополнить написанное мной или предложить иной взгляд на те же вещи. Если вам будет недостаточно материала по какой-либо теме либо вы с чем-то не согласны, можете поискать профильных специалистов или дополнительный материал. Надеюсь, идеи, информация, впечатления и опыт от упражнений из этой книги принесут вам максимальную пользу в деле преобразования своей жизни!

Пара слов о навигации: **жирным шрифтом** выделены важные мысли, *курсивом* — основные термины, и отдельное место отведено для заданий и упражнений.

Итак, маршрут построен, так что устраивайтесь поудобнее — мы начинаем!

ЧАСТЬ I

ПОЧЕМУ
ТАК ТРУДНО
МЕНЯТЬСЯ

Почему так трудно меняться и как достигать положительных устойчивых изменений в жизни? Это очень обширная тема, и поскольку я психолог, буду говорить об изменениях в контексте устройства человеческой психики.

Для того чтобы в жизни произошли перемены, такие как, например, переход на новую интересную работу, создание счастливых отношений с партнером, налаживание хорошего контакта с матерью, принятие самого себя и т. д., **необходима внутренняя готовность.**

Понять, что такое внутренняя готовность, поможет пример из моей жизни. Коллеги или подруги часто делали мне комплименты: «Ух ты! Никогда бы не подумала, что ты такая умная!» или: «Как у тебя волосы красиво лежат!» Я обычно отвечала: «Ничего особенного, я просто случайно сопоставила одно с другим, тут легко разобраться» или: «Да я ничего не делала с волосами, они сами под шапкой так легли». Я не умела реагировать на комплименты, обесценивала их подобными репликами, у меня не было достаточно внутреннего пространства, чтобы принять добрые слова, разместить их внутри себя, согреться ими. Мой внутренний критик был строг и не позволял полностью довериться окружающим. Со временем я научилась распознавать этот механизм, стала придерживать автоматическую реакцию обесценивания и прислушиваться к своим

ощущениям, понемногу позволяя прорасти «красоте в глазах смотрящего» внутри себя. Это происходило постепенно и продолжается по сей день, — мое внутреннее пространство, позволяющее принимать и выдерживать условно позитивные эмоции, равно как и условно негативные, с каждым днем становится больше. Так вот, если вы негодуете, что ничего не меняется, несмотря на ваши усилия, возможно, вам не хватает внутренней готовности к изменениям. Для этого нужно сначала **осознать свою неготовность**, а заметить ее непросто. Разве кто-то откажется от счастья? Но счастье тоже нужно уметь выдерживать. Вспомните истории из жизни, когда люди выигрывали в лотерею многомиллионные суммы и спивались, спустили все деньги и влезали в долги.

Важно не торопиться, а наоборот — замедлиться. Как правило, в суете и тревоге мы принимаем решения, основанные не на внутреннем предпочтении или главной потребности, а на невротических реакциях. Замедление возвращает чувствительность и позволяет делать более осознанные выборы. Этим мы и будем заниматься на страницах книги, а именно: замедляться при помощи упражнений, через информацию и примеры определять свою внутреннюю готовность к переменам и исследовать механизмы, мешающие процессу трансформации.

ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ: ПОТРЕБНОСТИ — ДВИЖУЩАЯ СИЛА ПЕРЕМЕН

Слово «инвентаризация» в названии главы используется потому, что, прежде чем говорить об изменениях, нужно проверить, чем мы располагаем, то есть определить точки А (где мы находимся) и Б (к чему стремимся), ответив на вопросы: какой я человек? Что у меня есть? Каковы мои ресурсы и ограничения? Чего я хочу? К чему стремлюсь?

Предлагаю вам начать исследование самих себя. Мы поговорим об актуальных потребностях и о том, как их обнаруживать, начнем изучать, какими способами люди препятствуют их удовлетворению, а с помощью примеров и упражнений вы сможете почувствовать и определить свои точки А и Б.

Клиенты приходят к психологу, когда хотят перемен, ведь **перемены — это естественное явление в нашей жизни.** Когда по-старому жить невозможно, а как по-новому — еще непонятно. Это может касаться изменений, выражаемых, например, так: «Хочу найти партнера, устала от одиночества», «В печенках сидит эта дурацкая работа, хочу найти свое призвание», «Помогите наладить отношения с ребенком, он как будто назло все делает, ужасно меня бесит, я в отчаянии» и пр. Человек испытывает какую-то трудность, но у него не получается осуществить желанный переход к новому,

и, зайдя в тупик, он обращается за помощью к специалисту в надежде, что изменения произойдут легко и быстро.

Но психолог не волшебник. Иначе все психологи были бы миллиардерами, супервостребованными специалистами, обладающими непревзойденным чувством юмора и пользующимися расположением аудитории, и имели бы полный социальный комплект: муж (жена), дети, друзья, хорошие отношения с родителями, отличное здоровье и прекрасная фигура. Я представила набор своих проекций реализованного человека, а вы можете добавить что-то свое. Но чем действительно полезен психолог, так это тем, что помогает человеку увидеть его затруднение, понять, как он сам препятствует удовлетворению собственной потребности, не позволяя свершиться желанным переменам.

Да-да, зачастую мы сами саботируем процесс естественных изменений — об этом мы еще поговорим в главе 5. А сейчас сфокусируемся на том, чем может быть полезен психолог: во-первых, он помогает глубже осознать проблему, которую не замечает клиент, а во-вторых, поддерживая его, способствует организации нового опыта и осуществлению желаемых изменений через эксперименты, задания, упражнения. На этот новый, безопасный опыт, поскольку он был специально организован в кабинете у специалиста, и будет опираться в дальнейшем человек в своей жизни.

Время и усилия, которые требуются на изменения, зависят от конкретного человека и его проблемы. Например, я вспоминаю свою кратчайшую консультацию и самые быстрые изменения у девочки, которая училась в начальной школе. На уроках, во время контрольных работ, она сидела, сторбившись над тетрадью, и ничего не писала. Учительница, которая неоднократно наблюдала

такую сцену, понимая, сколько напряжения в этот момент испытывает ребенок, рассказала обо всем родителям. Они привели девочку ко мне, и в ходе разговора я поняла, что у девочки есть убеждение: если она получит двойку, то ее не будут любить родители, учительница, все важные и авторитетные люди разочаруются в ней. Я начала работать с ее *убеждением (интроектом)*: рассказала о том, как сама в свое время получила двойку по математике и боялась рассказать об этом маме, ожидая наказания и осуждения. Но ничего страшного не произошло — наоборот, мама меня успокоила, и мы обсудили, как исправить оценку. Еще рассказала о том, что окончила школу с тройками, но это не повлияло на отношение родителей и не помешало мне стать педагогом-психологом. Девочка слушала мою историю с округлившимися глазами, в которых читалось удивление.

Ее родителям я дала задание: рассказать дочери о том, как они боялись разочаровать своих маму и папу и как справлялись, когда получали плохие отметки. Больше на консультации эта семья не приходила, а через месяц мама девочки написала, что дочка получила за контрольную работу «отлично» и у них все в порядке.

Вот так работа с интроектом и устранение ненужного напряжения вокруг образа идеальной девочки помогли моей маленькой клиентке расслабиться и получить результат, на который она была способна еще до нашей встречи.

Я выбрала именно такую психологическую интервенцию — поделиться своим опытом, — потому что видела, как родители любят дочь и обеспокоены ее состоянием. В других случаях такой подход может быть непродуктивным, ведь **чужой опыт на себя не примеришь**. Но в данной ситуации, поскольку я могла видеть всю

семью и говорить с каждым из ее членов, я решила рассказать девочке о себе и подчеркнуть, что одна из моих профессиональных ролей — педагог, то есть авторитетное лицо в ее понимании.

В этом примере я описываю механизм прерывания (избегания) контакта, который называется *интроекция*. В гештальт-терапии выделяют шесть основных таких механизмов: конфлюэнция, интроекция, проекция, ретрофлексия, эгоизм, дефлексия. Все они удерживают человека от получения нового опыта, удовлетворения своих потребностей — далее в разных главах я подробно опишу каждый из этих механизмов. Но вернемся к *интроекту*. Это некое убеждение, например «Меня не будут любить, если я стану плохо учиться», которое человек усвоил и следует ему, не сверяясь с реальностью и не понимая, подходит ли оно ему. Еще примеры интроектов: «Если любишь человека, то не должен на него злиться», «Порядочные люди так себя не ведут», «Мужчина должен быть сильным». Чувствуете, сколько ограничений накладывают интроекты? Они делают человека ригидным, лишают вариативности действий, ведь жизнь преподносит разные ситуации. Можно любить и злиться за нарушенную договоренность, оставаться порядочным и выпить в баре, быть сильным, например лидером в коллективе, и проявить слабость — расслабиться и рассказать шутку коллегам. В интроекции звучат долженствования: «надо», «нельзя», «так положено» и т. д. Но не все убеждения (интроекты) плохи: например, «Надо каждый день чистить зубы» — хороший интроект. Важно проверять, насколько вам подходит то или иное убеждение.

Если говорить о самой длительной работе, направленной на изменения, то обычно она связана с проблемой,

которую человек не может решить уже долгое время. Например, женщина 20 лет живет в браке с мужем и жалуется: «Мы постоянно ссоримся, много чего пережили, посещают мысли о разводе, но не могу понять, сможем ли мы наладить отношения или пора уже обрубить концы и поставить точку». Над таким запросом можно работать очень долго, и не факт, что клиент найдет ответ на свой вопрос и примет окончательное решение. В данной ситуации помощь психолога заключается в том, что он за час работы помогает клиенту сфокусироваться на предстоящей задаче, — по сути, это концепция маленьких шагов, о которой мы поговорим подробнее в главе 4. Клиент рассказывает о своем актуальном состоянии в настоящий момент, и в течение часа мы рассматриваем не 10 лет его жизни, а лишь ее маленький отрезок и работаем только с этим фрагментом. Чаще всего оказывается, что поведенческие паттерны, которые мы исследуем в проблемном месте, человек использует и в других аспектах своей жизни, то есть постоянно применяет одну и ту же стратегию, не получая желаемого результата.

Нельзя получить новый результат,
действуя по-старому.

И этот паттерн влияет на отношения женщины с мужем. Потребность жены в новых впечатлениях, путешествиях, посещении театров, а также в ощущении близости с мужем остается неудовлетворенной. Женщина понимает эту близость как совместное времяпрепровождение, а потому завлекает, уговаривает, закатывает истерики мужу, чтобы тот вместе с ней ходил на разные мероприятия и наслаждался

красотой так, как это видит она. А он не любитель театров, его напрягают планирование, подготовка и сборы в путешествие. Для него важнейшая потребность — самореализация; он много времени отдает работе и отдыхать предпочитает не напрягаясь: заказать вкусную еду и играть в компьютерные игры. Жена делает все ради удовлетворения своих потребностей, ведь это действительно важно. Она считает, что это сделает ее счастливой. А пока женщина несчастна, поскольку идеальные отношения, которые она себе представляет, не складываются.

Что мы видим?

Во-первых, разные потребности мужа и жены, у которой они по какой-то причине оказались связаны между собой.

Начав разбираться, мы постепенно придем к пониманию того, что потребность жены в первоначальном виде — ходить с мужем в театры и путешествовать, испытывая чувство единения, скорее всего, неосуществима, но по отдельности ее желания вполне могут быть удовлетворены. Например, в театр она может сходить с подругой, а почувствовать близость с мужем как-то иначе. Здесь нужно исследовать, в чем для нее еще может проявляться близость: например, в совместном выборе блюда на ужин или в том, что муж выслушает ее рассказ о походе в театр и разделит ее впечатления.

Во-вторых, нужно исследовать, как и почему две ее потребности оказались неразрывно связаны между собой. Например, в ходе разговора может выясниться, что родители женщины проявляли свою любовь друг к другу именно так: вместе путешествовали и проводили досуг, поэтому у нее сложилась модель поведения, при которой любящие супруги чувствуют близость, если у них общие интересы.

Получается, клиентка проецирует опыт своих родителей и представления о супружеской жизни на собственные

отношения с мужем, не учитывая, что он другой человек. Кроме того, возможно, ей самой не все подходит из опыта родителей, и тогда нужно отталкиваться от действительности — от реальных людей, ее самой и мужа.

С одной стороны, это интроект «Любящие люди должны вместе проводить досуг», а с другой — *механизм прерывания контакта — конфлюенция*, то есть *слияние*. Описать этот механизм можно словами из песни Мурата Насырова: «Я — это ты, ты — это я, и никого не надо нам; все, что сейчас есть у меня, я лишь тебе одной отдам»*. В этом механизме чувства и потребности людей сливаются: что хочет один, того должен хотеть и другой. У нашей героини ее собственные потребности оказались переплетены, и она ожидает, что у них с мужем должны быть одинаковые желания. В таком случае увидеть отличие одного от другого трудно.

У конфлюенции есть положительные стороны, которые можно выразить в виде лозунга «Один за всех и все за одного», — при этом люди получают много поддержки. Отрицательные стороны в том, что трудно отделиться от другого человека и обнаружить разницу. И тогда следующая задача женщины из примера: исследовать, какие они с мужем по отдельности друг от друга и от их потребностей и где их точки соприкосновения.

* Автор текста Сергей Харин, музыки — Мурат Насыров.

Задание для читателя

Помните: осознание — первый шаг на пути к переменам.

Я рекомендую отмечать, по мере изучения механизмов прерывания контакта, какие из них проявляются в вашей жизни чаще всего.

А теперь предлагаю перейти к практической части и выполнить несколько упражнений, чтобы исследовать, как в вашей жизни проявляются механизмы, которые мешают удовлетворить потребности, — интроекция и конфлюенция.

Работа с интроектами

1. Вспомните и запишите, какими правилами вы руководствуетесь в жизни; какие фразы, убеждения, поговорки вы слышали от родителей и окружающих людей.
2. Запишите авторов своих интроектов.
3. С какими из этих интроектов вы согласны? В каких сферах они приносят пользу, а в каких — мешают?
4. Выберите те, с которыми вы не согласны, и переформулируйте в подходящие для вас убеждения в утвердительной форме.
5. Что вы осознали, работая со своими интроектами?

Например, в своей первой книге я описывала интроект, который достался мне от бабушки: «Отдыхай, наработаешься еще». В этих словах много заботы, ведь для бабушки работа зачастую была тяжелым трудом, сопровождающимся физическим и умственным напряжением.

Я поняла это много позже, а в детстве ощущала когнитивный диссонанс, поскольку бабушка говорила так, копая грядки. Я слышала: «Бездельничай, пока я тружусь», и мне было неловко. Другая сторона этих слов — «Трудись до седьмого пота когда-нибудь потом» — тоже не давала мне покоя. Сейчас, во взрослом возрасте, я люблю свою работу; мне нравится психология, взаимодействие с людьми, писательство. Это не значит, что я не устаю, но осознание интроекта дает возможность находить баланс между работой и отдыхом. Я перестроила этот интроект так: «Работай и отдыхай, как тебе хочется», — в нем для меня много свободы.

Работа с конфлюенцией

I

Выполните это упражнение вместе с партнером или другом. Сначала по очереди продолжите фразу: «Мы с тобой похожи в...», называя 10 или более схожих черт. Затем по очереди продолжите фразу: «Я отличаюсь от тебя...», называя 10 или более отличительных черт.

Что вы чувствовали в первом и во втором случае? Что оказалось для вас проще?

Если было легко находить отличия, то, возможно, вам трудно сближаться с другими людьми.

Если вы нашли больше сходств, чем отличий, возможно, вы склонны к слиянию.

Если было легко находить и то и другое, вероятно, эти черты у вас сбалансированы.

А если было трудно найти как сходства, так и отличия, возможно, вы плохо знаете себя и своего партнера (друга).

Поделитесь выводами со своим партнером (другом).

Важно не критиковать себя. Конфлюенция — это не хорошо и не плохо. Она является способом установления контакта и может как способствовать налаживанию отношений: «Ой, как мы похожи, просто родственные души!», так и мешать, когда контакт прерывается и потребность не удовлетворяется. Например, кто-то из страха обидеть или обнаружить различия думает: «Не скажу ей, что мне не нравится ее борщ, а то она меня разлюбит». Если вы научитесь замечать проявления конфлюенции в себе и окружающих, то сможете больше управлять своей жизнью.

Выполните еще одно упражнение, чтобы лучше разобраться в теме конфлюенции.

II

Общаясь с другом или партнером, постарайтесь осознать свое отношение к его словам. Какие эмоции они у вас вызывают? Найдите способ выразить свои чувства и отношение. Не говорите то, чего ждет от вас друг (партнер), а излагайте собственное видение: «У меня вот так, а у тебя как?» Постарайтесь обнаружить разницу в переживаниях.

Часто из страха отвержения люди не проявляют себя во всей полноте. Это создает много напряжения в отношениях, где нет понимания своих и чужих границ, а есть растворенность друг в друге. В таком случае упражнение дает эффект облегчения и вносит ясность в отношения.

В примерах, которые мы рассматривали выше, акцент сделан на потребностях, поскольку **потребности — это движущая сила перемен.**

Давайте рассмотрим, какими бывают потребности. В примере с девочкой важнейшей являлась потребность в любви и принятии ее родителями и авторитетным взрослым — учителем. В детском возрасте потребность в любви и принятии зачастую является приоритетной, наряду с физиологическими потребностями и безопасностью. Без значимого взрослого, помогающего сформировать надежную привязанность, может развиться *госпитализм* — нарушения в развитии психики ребенка, которые отражаются на личностном, интеллектуальном, эмоциональном и физическом уровнях, поскольку это действительно жизненно важная потребность.

В примере с женщиной, испытывающей проблемы в отношениях с мужем, главными являются потребности в ощущении близости, а также в новых впечатлениях. По сути, это потребность обрести баланс в совместности и раздельности. Эти потребности находят отражение в известной модели, предложенной психологом Абрахамом Маслоу, который выделил пять категорий (мы еще вернемся к ней в главе 5, где вы найдете ее изображение):

1. Физиологические потребности: голод, жажда, секс и т. д.
2. Потребность в безопасности: защищенность, комфорт, предсказуемость среды.
3. Социальные потребности: любовь, дружба, принятие, общение, принадлежность к группе.
4. Потребность в уважении и признании: успех, карьерный рост, репутация.

5. Потребности в самоактуализации: творчество, самовыражение, личностный рост.

Если у человека не удовлетворены базовые физиологические потребности и потребность в безопасности, он плохо питается, у него нет места для отдыха, стабильности, близкого человека, то, как правило, все следующие потребности не могут быть реализованы в полной мере. Так, если ребенок подвергается буллингу в школе, то бесполезно требовать от него хороших отметок; когда молодой человек начинает самостоятельную жизнь, в которой пока нет стабильности, ищет жилье, определяется с работой, чаще всего бесполезно ставить перед ним амбициозные цели. Пирамида потребностей Маслоу не исчерпывает все варианты человеческих потребностей, но от нее можно оттолкнуться в понимании собственных нужд.

А теперь предлагаю выполнить упражнение на осознание ваших актуальных потребностей.

Упражнение «Мои актуальные потребности»

Найдите предмет, который будет символически олицетворять вас, и составьте рассказ от его лица.

Например: «Я — тетрадь с конспектами и тезисами по гештальт-терапии; во мне записано много интересных мыслей, — перечитывая их время от времени, удивляешься, как по-разному раскрывается смысл в разное время. Я богата знаниями, но мои листы заканчиваются, а это значит, что подходит время продолжиться в новом облике».

Задайте себе вопрос: «О чем это в моей жизни?»

Я отвечу в продолжение примера: «Для меня это о жизни в непрерывном цикле получения знаний и опыта и передачи их другим людям, в частности когда я пишу книгу, ведь быть автором — это все еще новая роль для меня».

Следующий вопрос: «Какая главная потребность стоит за этим?»

Для меня это потребности в обмене знаниями с другими людьми, связи с ними таким образом, чтобы поддерживать баланс «брать и давать». Можно сказать, что, по Маслоу, это потребности в уважении, признании и самоактуализации (пп. 4 и 5).

Итак, мы рассмотрели, какими бывают потребности, и с помощью упражнений выделили актуальные для вас в настоящее время; проанализировали на примерах два механизма прерывания контакта, или, простым языком, способы, которыми человек создает препятствия в удовлетворении потребностей; исследовали, как эти механизмы (интроекция и конфлюенция) выражаются в вашей жизни. Далее мы еще поговорим о потребностях, а также о внутреннем конфликте, возникающем при противоречивых нуждах, и о том, как человек делает выбор.

Довольно часто на консультациях я встречаюсь с таким явлением: человек ставит себе цель — быть хорошим родителем (часто в мифологии сознания это тот, кто всегда спокоен и не ругается) или надежным партнером (тем, кто всегда поддержит и поможет, несмотря на свое состояние и ресурсы), — и на пути к достижению этой цели, естественно, сталкивается с неудачами, за которые себя

осуждает. Это происходит из-за того, что цель нереалистична. Например, одна клиентка узнала, что у нее есть хроническое заболевание, и врач рекомендовала ей придерживаться лечебного протокола. Таким образом, болезнь должна помогать женщине вести более здоровый образ жизни: ложиться спать в 22:00, есть натуральную пищу, избегать стрессов. Но реальность такова, что для достижения этих амбициозных целей нужно много трудиться, и женщине не всегда удастся придерживаться лечебного протокола. Она тратит много энергии и сил, которые восполняет при помощи быстрых углеводов: например, может съесть шоколадку или бургер, полакомиться молочным коктейлем, и в результате остается недовольна собой за сделанный выбор.

Старайтесь относиться к себе без осуждения, поскольку оно не поможет чувствовать себя лучше и достигать поставленных целей.

Я обращаю внимание клиентки на то, сколько труда и сил она тратит на достижение своей цели и как ей нелегко. Она игнорирует свою невероятную волю, мужество и упорство, замечая лишь табуированную еду.

Мне очень знакома такая самокритичность, но она не помогает изменить жизнь. Я и сама порой устаю от высокого темпа, хотя и выбираю работу, которая мне нравится, учебу, соответствующую моим интересам, развиваю долгосрочные проекты (например, такие как написание книг), не рассчитывая на мгновенные результаты. И наряду со всем

этим у меня есть потребность в приятном отдыхе, ничегонеделании, получении удовольствий.

Всегда придерживаться позиции ответственного, рационального человека довольно утомительно, ведь посмотреть интересный сериал, вместо того чтобы работать, или пойти на прогулку, а не заниматься уборкой, гораздо приятней. Согласитесь, что охотней мы выберем испытывать радость и удовольствие, чем выполнять рутинные действия. Без чувственной, импульсивной составляющей мы были бы скучными роботами, запрограммированными выполнять последовательные действия, и жизнь была бы пресной и неинтересной. Важно находить баланс между тем и другим. В связи с этим часто назревает внутренний конфликт между рациональной и чувственной частями личности (см. рис. 1).

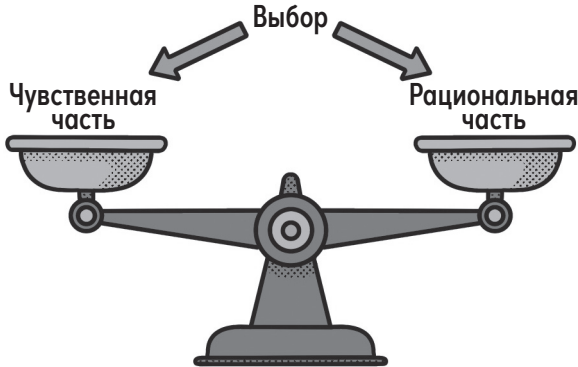


Рис. 1. Конфликт между рациональной и чувственной частями личности

Сиюминутные желания и импульсы борются в человеке с принятыми долгосрочными обязательствами и целями.

Соблазнов во внешнем мире предостаточно, и человек в этой борьбе все время делает выбор: съесть сладкое или полезное; поваляться на диване или сходить на тренировку; изменить партнеру или остаться верным; выделяться или быть частью референтной группы; рисковать или соблюдать осторожность и т. д.

Чувственную часть составляют импульсы, потребности, желания, ощущения. Напряжение от недостатка того, в чем мы нуждаемся (отдых, еда), побуждает нас менять ситуацию. Желания могут появляться неожиданно, но мы сами выбираем, как с ними поступить. Например, женщина решила сесть на диету, но, проходя мимо пекарни, почуяла аромат свежей выпечки. Несмотря на волевое решение ограничить себя в питании, она испытывает желание съесть сахарную булочку. Желание возникло внезапно, против ее воли, и ей придется сделать выбор между удовлетворением этого сиюминутного желания и достижением долгосрочной цели в соответствии с принятым решением.

Рациональная часть — это представления и знания о себе, соответствующие нашим ценностям. С импульсами мы себя обычно не идентифицируем, а опираемся на представления, сформированные в результате жизненного опыта. Сравните: «Я тот, кто хочет спать» и «Я тот, кто способен учитывать свои желания при принятии решения». Понимание себя дает больше устойчивости и опору в жизни. В деловой сфере чаще предпочитают иметь дело с теми, кто отличается стабильностью и постоянством, что проявляется в обязательствах, которые способны брать на себя такие люди.

Выбор делается на основе того, что нам подходит, с чем мы себя идентифицируем, и того, что отвергаем. Осознать, что для нас более важно в настоящий момент, бывает

непросто, и помогает в этом *инвариантность* — способность видеть разнообразие и разноплановость реальности, а также опора на самого себя, самоощущение.

Вернемся к примеру с похудением и булочкой и рассмотрим, как ранжированы ценности у женщины, желающей вести здоровый образ жизни. Например, у нее в приоритете здоровье, так как диету прописал врач, или красота, которая означает для нее стройность, или отношения, и похудеть ее подтолкнула манипуляция партнера: «Если ты не сбросишь вес, я уйду». В каждом случае можно проверить, насколько женщина опирается на собственные ощущения, присваивает этот выбор себе. Далее мы еще углубимся в эту тему, и я предложу вам выполнить упражнение, которое поможет ощутить силу чувственного заряда от своего выбора.

Проблемы с выбором появляются тогда, когда человек слабо опирается на чувственную или рациональную часть. «Есть или не есть булочку? Вот в чем вопрос!» Прерывание контакта с потребностью выражается в том, что женщина не выбирает свое желание, но также не выбирает и решение. Поскольку в голове все время крутится мысль «Съесть или не съесть?», гештальт остается незакрытым. Это не значит, что, опираясь на чувственную часть, человек всегда будет обслуживать возникающий импульс и есть булочки, а опираясь на рациональную, будет двигаться напрямую к своим целям. Это практически невозможно, ведь мы устроены иначе, а если и есть такие люди, то всему своя цена: отказ от чувственной части лишает человека радости — цель достигнута, но счастья нет.

Когда оба компонента достаточно проявлены, человек более гибко реагирует на ситуации, не отклоняясь в чувственную или рациональную часть. Если возникают внутренние конфликты, то они быстро разрешаются, но если одну часть

человек принимает, а другую нет, будет расти напряжение. Рассмотрим этот конфликт на другом примере.

Однажды я работала с клиенткой, которая жаловалась на прокрастинацию. Воспроизведу наш диалог.

— Мне поступают заказы на пошив одежды, я их беру и не укладываюсь в сроки. Могу перед дедлайном засесть в телефоне и заниматься ерундой, — жалуется клиентка.

— Расскажите подробнее, сколько заказов у вас в неделю, в месяц и сколько времени и сил уходит на их выполнение? — предлагаю я.

— Я создаю свою коллекцию, потому что люблю творить, сама делаю эскизы и воплощаю их в жизнь. Это работа по сезонам. Еще 3–5 крупных заказов каждую неделю. Времени уходит по-разному. Могу работать с утра до 23:00, а могу полдня фигней страдать.

— А как вы проводите отпуск и выходные?

— Вы имеете в виду субботу и воскресенье? Для меня это рабочие дни. Я отдыхаю, если есть какие-то планы, когда мой парень зовет куда-нибудь. А отпуск был, наверное, пару лет назад.

— Знаете, — говорю я, — мне становится понятнее, с чем связана ваша прокрастинация, а вам?

— Вы хотите сказать, проблема в том, что я давно не была в отпуске?

— Да, похоже, у вас нет полноценных выходных дней и продолжительного отпуска. Это время, за которое люди восстанавливаются, чтобы не начать испытывать отвращение к работе.

— Я и правда уже чувствую, что меня бесят заказчики. Но как отдыхать, если я налаживаю свое производство, мне надо создать клиентскую базу, а если я уйду в отпуск, люди найдут других швей, я останусь без заказов и умру голодной смертью?!

— Вы хотите наладить свое дело и зарабатывать им и при этом испытываете потребность в отдыхе. Но сейчас позволить себе то и другое не можете. Давайте проведем небольшой эксперимент.

— Хорошо.

— Возьмите две подушки с дивана; сидя на одной, будете рассказывать только о том, как важно наладить свое швейное производство, а на другой — как вам хочется отдохнуть. Подушки расположите так, чтобы они находились в соответствии с вашими потребностями относительно друг друга.

Клиентка взяла подушки, одну положила на подоконник, а другую — на стул рядом с креслом, где сидела во время нашего разговора. Я предлагаю ей выбрать, с какого места начать. Она села на подушку, которую положила на соседний стул, и начала говорить:

— Мне необходимо наработать клиентскую базу. Если хочешь чего-то добиться, надо много трудиться.

— С каким чувством вы произносите эти слова? — спрашиваю я.

— Я сержусь, потому что приходится много работать и неизвестно, сколько это будет продолжаться!

— Хорошо, пересаживайтесь на другую подушку.

Клиентка садится на подоконник, выпрямляет ноги, некоторое время смотрит в окно и произносит:

— Как же хорошо на этом месте, даже смотреть на стул с работой не хочется.

— Что вы чувствуете здесь?

— Спокойствие. Я выдыхаю, — женщина смеется. — Можно я буду приходить к вам, чтобы время от времени отдыхать тут от работы?

— Похоже, вы признаёте, что вам важно отдыхать и для этого требуются специально отведенные время и место.

— Да, я смотрю в окно и люблюсь пейзажем, а дома сплошные выкройки, замеры, подгонки, — она ненадолго замолкает и добавляет: — Знаете, я немного ощущаю тревогу из-за того, что ничего не делаю.

— Почему? Вы отдыхаете.

— Разве это дело?..

— Так-так... Пересаживайтесь на другую подушку, — кажется, это относится к ней.

Клиентка удивляется и переходит на другое место со словами:

— И правда, как быстро я заговорила из этой роли! Да, я не могу празднично сидеть на подоконнике.

— С каким чувством вы сейчас говорите?

— Ну, как-то осуждающе. Я лучше знаю, что надо делать.

— Да, вы сказали, что надо много трудиться, если хочешь чего-то добиться, а иначе останешься без заказов и умрешь голодной смертью. Что вы чувствуете при этих словах?

— Становится страшно, хочется забиться в угол и закрыть уши.

— Сделайте так, если хочется.

Клиентка пересаживается на подоконник, закрывает уши и начинает плакать.

Я протягиваю ей салфетки и успокаиваю:

— Дышите, сморкайтесь и поглядывайте на меня — я рядом.

— Я сейчас поняла: так бабушка мне говорила, когда я была маленькая, — вспоминает клиентка. — Мама уезжала на заработки на целое лето, а бабушка в деревне все время меня поучала: мол, если хочешь чего-то добиться, надо много трудиться, а не то останешься голодной. И я все лето ей помогала, собирала малину в колючих кустах, картошку окучивала, в сарае убиралась, а ведь у меня были каникулы, я хотела отдохнуть и ничего не делать!

— Похоже, вы хорошо выполняли заветы бабушки. Что чувствуете в связи с этим?

— Я ужасно зла на нее!

— Вы проигрывали этот сценарий внутри себя. Мы нашли, кому принадлежат эти слова, а теперь представьте, что на стуле сидит бабушка, и скажите ей, как злитесь на нее.

— Бабушка, я ужасно злюсь на тебя! — говорит женщина, заливаясь слезами.

— Вы заплакали еще сильнее. Почему?

— Я люблю бабушку, и мне трудно говорить ей, что я злюсь.

— Тогда скажите, что злитесь и любите, и добавьте, за что.